

(Меню школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>завтрак</u>			
205	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-135, Фосфор-123	14-16
70	Бутерброд с повидлом	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-41, Кальций-12, Фосфор-24, Железо-1	11-97
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-20, Кальций-12, Фосфор-8, Железо-1	1-69
Итого за завтрак		Калорийность-406, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-93, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Кальций-159, Фосфор-155, Железо-2	27-82
<u>завтрак2</u>			
110	Творожок	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, ВитаминА-85, Кальций-19, Фосфор-65, Железо-1	55
28	Чоко пай		16
200	Сок фруктовый	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Кальций-40, Фосфор-36	26
Итого за завтрак2		Калорийность-163, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-25, ВитаминА-85, ВитаминС-8, Кальций-59, Фосфор-101, Железо-1	97
<u>обед</u>			
100	Салат "Зимний"*	Калорийность-99, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминА-47, ВитаминС-6, Кальций-28, Фосфор-96, Железо-1	27-98
250	Щи из квашенной капусты с картофелем	Калорийность-131, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9, ВитаминА-10, ВитаминС-30, Кальций-90, Фосфор-118, Железо-2	14-87
100	Рыба запеченная	Калорийность-237, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-59, ВитаминС-4, Кальций-93, Фосфор-249, Железо-1	62-18
200	Картофельное пюре*	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29, ВитаминА-42, ВитаминС-34, Кальций-55, Фосфор-127, Железо-2	22-41
200	Компот из кураги	Калорийность-92, Углеводы-23, Кальций-32, Фосфор-26, Железо-1	7-23
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-28, Кальций-12, Фосфор-38, Железо-1	3-87
Итого за обед		Калорийность-904, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-99, ВитаминА-158, ВитаминС-74, Кальций-310, Фосфор-654, Железо-8	138-54
<u>ужин2</u>			
200	Йогурт	Калорийность-180, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-29, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-224, Фосфор-172	23
66	Пряник	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-50, Кальций-7, Фосфор-33, Железо-1	10
Итого за ужин2		Калорийность-422, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-79, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Кальций-231, Фосфор-205, Железо-1	33

ужин

50	Огурцы консервированные	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-3, Кальций-12, Фосфор-12	15-26
100	Отбивная из куриного филе	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-3, ВитаминА-74, ВитаминС-2, Кальций-22, Фосфор-177, Железо-2	49-76
200	Картофель тушеный	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-20, ВитаминА-26, ВитаминС-10, Кальций-88, Фосфор-140, Железо-1	22-96
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-56, Фосфор-19, Железо-2	3-75
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-28, Кальций-12, Фосфор-38, Железо-1	4
Итого за ужин		Калорийность-746, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-78, ВитаминА-100, ВитаминС-16, Кальций-190, Фосфор-386, Железо-6	95-73
Итого за		Калорийность-2 641, Белки-96, Жиры-100, Углеводы-374, ВитаминА-404, ВитаминС-100, Кальций-949, Фосфор-1 501, Железо-18	392-09



Директор

Васильев В.М.

производством

Зав.

Карлова Е.Н.

Бухгалтер-калькулятор

Шефер Е.А.